

Szél Dávid

APAPARA

Szél Dávid

APAPARA

Bővített, átdolgozott kiadás

ÚJRAVÁLOGATOTT
NYAFOGÁSOK ÉS BÜSZKESÉGEK

Szél Dávid: *Apapara – Bővített, átdolgozott kiadás –
Újraaválogatott nyafogások és büszkeségek*

© Szél Dávid, 2021

Szerkesztő: Záhonyi Éva Barbara

Borító és illusztrációk: Láng Zsófia

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-089-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOM

Előszó a bővített, átdolgozott kiadáshoz	11
Szóval!	17
Álomfejtés	20
Hol a gyerek helye?	25
Táplálkozás	31
Önazonosság	37
Készen állsz a gyerekre?	41
Mindentudás egyeteme	46
Casting	49
Vásárolok, tehát vagyok	53
Tesztvásárlás	55
Sgt. Parent's Lonely Hearts Club Band	60
Privát szféra	62
Reframing	64
Jelenetek első bölcsődei karácsonyunkból	67
A helyettünk cselekvő hormonok	71

Toleranciára nevelés	76
A kötődésről	80
A kötődő nevelésről	87
Spock kapitány és Pikler hadnagy	94
Hogyan szeresd a gyerekedet?	100
Önértékelés	107
Korai addikciók	112
...és beszéld el fiadnak...	116
Terrible two	120
A mese bővölete és a bontakozó apai lélek	123
Winni-the-Cott	141
Outsourcing	147
Nem(i) egyenlőség	151
Nem! – avagy játék a szavakkal	156
Az önző gén	163
Ki itt lelépsz, hagyj fel minden reménnyel	167
Kakapisafika	171
Hurrá, nyaralunk – avagy kiskaté nyaraláshoz	174
A dal a miénk!	179
Az elég rossz szülő	187
Gyerekevelési dos and don'ts	191
Grandfather figure	198
Unalommenedzsment	200
Cincognak az egerek	203

For Today I Am A Man	205
Dac- vs. kompetencia-korszak, avagy a végletekig feszített átkeretezés	208
Anamnézis	212
Amatőr játszótérbúvár	217
Egyke-e vagy?!	223
Nem nyomja gyom az agyát!	229
Boldog karácsonyt!	233
Nemzetkarakterológia	236
Ah, tán nátha?	239
Dunsztod sincs!	243
Nem szól ránk a házmester!	247
Veszélyeztetés	251
Önállóságra nevelés	254
Rogers-e vagy?!	258
Születésnapodra	262
Rajongótábor	265
St. Anger	267
Óda az anyákhoz, avagy boldog apák napját!	271
Menni kéne?	274
Mufasa és a csillagok	277
Apakép	281
A törvény nevében	284
Tempo giusto!	288

Beszoktatás	291
Szobatisztaság	294
Lezárás helyett	299
Tényleges lezárás	303
Jegyzetek	305
Név- és tárgymutató	311

Apunak

ELŐSZÓ A BŐVÍTETT, ÁTDOLGOZOTT KIADÁSHOZ

Az *Apapara* című könyv 2015-ben jelent meg. El sem hittem, hogy ilyen velem megtörténhet. Pláne azzal, amit írok. De megtörtént. Olyannyira, hogy elég hamar, néhány hónap alatt el is fogyott belőle az első adag, ugyanabban az évben megjelent hát újra. Az első kiadás és az utánnomás között egyetlen különbség volt: a hátlapra a *biteles* szó véletlenül két *t*-vel került fel – ezt javítottuk az utánnomáson. De aztán ez is elfogyott, és egy darabig nem lehetett a könyvet kapni. Így aztán 2017-ben jött a második utánnomás. Ebbe már került tartalomjegyzék is.

Most 2021 van.

Ez a könyv, amit a kezekben tartasz, nem egy változatlan utánnomás. Hanem egy új kiadás. A struktúra ugyanaz: viszonylag rövid fejezetek, nagyjából ugyanazok, mint az eddigiekben, de mindegyiket átdolgoztam. Néhány dolgot hozzáírtam, néhány dolgot elvettem, néhány dolgot aktualizáltam. Mert azóta sok mindent másképp gondolok, sok mindent másképp csinálok, de nemcsak én változtam, a világ is megváltozott az elmúlt hat évben – például teljesen átrendeződtek

a nyilvánosság terei. És megváltozott az is, hogy ezekhez a terekhez hogy viszonyulok. És persze itt a Covid. Tehát nem jelenhetett meg ugyanúgy, ugyanaz az *Apapara* még egyszer. Ez egy másik *Apapara*, amelynek a fiamról szóló részeit már a fiam beleegyezésével írtam át. A felelősség persze nem az övé, hanem az enyém, de ebbe a kiadásba már őt is bevontam.

Közben ott van az is, hogy 2015-ben még úgy gondoltam a dolgokat, ahogy akkor leírtam őket, tehát nem jelenhet meg egy teljesen más *Apapara* sem. Akkor például kötött munkaidőben, nyolctól ötig dolgoztam, vagyis nem írhatom azt az új kiadásban, hogy délután fél hat előtt is a gyerekemmel és a feleségemmel voltam, pedig egyébként most már jó ideje így van. Aztán ott van az is, hogy az akkori érzéseimet most, jóval távolabbról újraolvasva néha egész más meglátásaim vannak, de hát nem lenne túl korrekt, ha ezeket átírnám.

Kicsit tehát olyan ez az egész, mint egy újragondolt rakott krumpli. Érzed, hogy ugyanaz, de érzed azt is, hogy nagyon más. Pedig krumpli, kolbász, virsli, tojás, tejföl, sajt van mindkettőben.

Mindez, persze, tökmindegy, hiszen nem kell a két könyvet betűnként összehasonlítani. Én most úgy gondolok erre is, arra is, mint önmagában is érvényes kötetre. Mert céлом, hogy az új olvasók is legalább annyira élvezzék ezt a könyvet, mint a régiek, de céлом az is, hogy a régieknek is új és jó élmény legyen olvasni.

Szóval azt szeretném, ha ez egy új, önmagában is érvényes könyv lehetne, lenne.

Éppen ezért további újításokkal is szolgál az új *Apa-para*.

A fejezetek elején lévő illusztráció(k) ezúttal magyarázatot is kap(nak), ez(ek) jelöli(k), hogy milyen témá(ka)t érint az adott fejezet.

Szóval, tehát, íme a jelmagyarázat:



minden, ami személyes



minden, ami pszichológia



minden, ami alvás



minden, ami nevelés, szemlélet



minden, ami evés, szoptatás



minden, ami evés, hozzátáplálás



minden, ami függőséget okoz



minden, ami zene



minden, ami veszélyes, félelmetes, ijesztő



minden, ami a gyász



minden, ami nyaralás



minden, ami átmeneti tárgy



minden, ami nemzetközi összehasonlítás



minden, ami intézményesítés



minden, ami felkészülés

A könyv végén van név- és tárgymutató is, hogy egyszerűen visszakereshető legyen a könyvben előforduló minden fontos fogalom, téma, kulcsszó, személy, könyv, diafilm, filmcím. És megvalósult egy álmom is: a könyvhöz tartozik egy bárki által hozzáférhető Spotify lejátszási lista is, amelyre feltettem azt a 47 dalt, amire a könyvben utalok. Így aztán futás vagy biciklizés közben, otthon, vacsorához, munkába menet, *Apparat* olvasva, vagy attól teljesen függetlenül is meg lehet hallgatni őket.

Az előző kiadásokban lábjegyzeteltem, most végjegyzetbe kerül az összes könyv- és cikkhivatkozás, így nem szakítja meg az olvasást a sok apró betű.

És hát sajnos el kellett azon is gondolkodnom, hogy mit kezdjek Vekerdy Tamás csodálatos és nagyvonalú hátlapajánlójával. Végül a kiadóval együtt úgy döntötünk, hogy nem engedjük el a mondatait, de felkérünk egy új embert is. És ahogy legnagyobb meglepetésemre Vekerdy ismeretlenül, azonnal igent mondott, úgy Orvos-Tóth Noémi is egyből vállalta az ajánló megírását. Őrült megható és megtisztelő érzés.

És akkor most vágjunk bele. Jó olvasást kívánok!

SZÓVAL!

Nem tudom, hogyan kell szülőnek lenni. Nem is tudhatom, hiszen éppen annyiféleképpen lehet, ahányan vagyunk. Még abban sem vagyok biztos, hogy én milyen szülő vagyok. Sejttem, persze, meg szeretnék is valamilyen lenni, de nem mindig megy. Próbálkozom, de a metaszintet felülírja a helyzet, a kedvem, az éberségem, a hőmérséklet, az illatok, a zene, ami éppen szól, a film, amelynek még a hatása alatt vagyok.

És az hagyján, hogy nem tudom, mi a tuti, de még ideges is leszek, amikor valaki meg akarja azt mondani nekem. Még a tanító szándékú ötletek is fárasztanak. Nem szeretem, ha nevelnek, sem a „bezzeg”-sztorikat, a műáhítatot és a gyereknevelést átítató rózsaszín ködöt. Mert a gyereknevelés minden, csak nem rózsaszín köd – már ha egyáltalán van értelme bármiféle tudatos, explicit és következetes dologról beszélni, mint amit a „nevelés” szó feltételez. Hívjuk inkább szülőségnek. Szóval a szülőség nem rózsaszín köd. Vagy legalábbis messze nem csak rózsaszín és messze nem csak köd.



A szülőség mindenféle színű, szagú, állagú és halmaz-állapotú valami. Puha plüss, híg fos, kemény gránit, langyos beton, perzselő jég.

Ráadásul ami nekem puha, az másnak kemény, ami nekem kemény, az másnak puha, szóval tényleg az a legjobb, ha megtanulunk egymásban és magunkban bízni, a legjobb, ha mindenki hagyja, hogy a jobbnál jobb ötletet mindenki magának találja, termelje és próbálja ki.

Ezt a könyvet tehát semmiképp sem azzal a szándékkal írtam, hogy más torkán lenyomjam az életünket, sokkal inkább azzal, hogy mindenkinek segítsék megtalálni a saját hangját.

Ettől függetlenül persze a hibáink, tévedéseink, tanácstalanságaink, szerethető és kevésbé szerethető működésmódjaink tömkelege között itt is lesz bőven didaxis, bezzeg-sztori, mű- és valódi áhítat, rózsaszín köd, de csak azért, mert ilyen az életünk, ilyennek látom én apa- és olykor pszichológusszemmel.

Ez nem egy önéletrajzi könyv. Nem minden *pont úgy* történt, mint ahogy itt le van írva. Hanem inkább *nagyjából úgy*. Vagy csak nyomokban úgy. Néhol kicsit kiszíneztem, máshol tompítottam, néhány dolgot kitaláltam, néhány dolgot a felismerhetetlenségig el- és átmaszkíroztam. Mert hát az ember egy ilyen könyvnél azért nem ír le *mindent*. Azt is írhatnám, hogy a valósággal való mindenféle egyezés a véletlen műve – de persze ez azért túlzás lenne.

Amikor 2012 októberében elkezdtem írni az *Apapara* blogot, a fiam nagyjából másfél éves volt, amikor pedig körvonalazódott, hogy a blogból könyv lesz, a fiam már elmúlt három és fél.

A blog vezetése során nem volt előre kitalált tematikám, mint ahogy azt sem tudhattam előre, hogy meddig fogom csinálni. Mindig arról írtam, ami éppen történt velünk, ami éppen hatással volt rám, legyen szó könyvről (szakmai, szép- és gyerekirodalomról), színházról, filmről, zenéről, társadalmi igazságtalanságról, konfliktusokról, apává válásról, fejlődésről, változásról. Eredetileg heti egy bejegyzést terveztem írni, de persze ez csak a legritkább esetben jött össze: a százvalahány hét alatt hetvenvalahány bejegyzést írtam, ebből végül ebbe a verzióba 65 fejezet került, amihez még írtam két új fejezetet. A blog írása során egyvalamit találtam ki előre, és ehhez ragaszkodtam is: nem fogom elárulni a nevünket. Ha néhányan tudták is, hogy én vagyok a szerző, a blog végig anonim maradt.

Ez egy kicsit megváltozott: az én nevem e könyvvel ugyanis nyilvánossá vált. Most pedig tovább csökkentem az anonimitást, mert még köszönetet is mondok Eszternek, az anyunak és az apunak, Péternek, Marinak, Zsófinak, Daninak, Krisztának, Julinak, Iminek, Dórinak és Dórának, a bboomnak, Tamásnak. És köszönöm azoknak is, akik a könyv negyedik, átdolgozott kiadását lehetővé tették: Esztinek, Árpinak, Dórának, Zsófinak, Noéminek, no meg minden *Apapara*-olvasónak, aki akarva-akaratlanul hozzájárult a könyv megje-

lenéséhez. És persze köszönöm a fiamnak. Akinek, nagyon remélem, nem élek vissza a jogaival, bizalmával.

ÁLOMFEJTÉS



Szerintem, aki azt hiszi, tudja, hogyan kell elaltatni egy gyereket, az vagy blöfföl, vagy naiv. Az egész sokkal kevésbé a szülői stratégiákon, mint a szerencsén múlik, amiből valakinek több, valakinek kevesebb jut. Gondolhatnánk, hogy leginkább azon múlik az altatás, hogy a gyerek álmos-e, de még ezt a sejtést sem sikerült teljes mértékben bebizonyítani. Tudja ezt mindenki, akinek a gyereke hullafáradtan sem alszik el, és tudja ezt mindenki, akinek a gyereke teljesen meglepő időpontokban és/vagy helyzetekben viszont elalszik. Arról nem is beszélve, hogy bármelyik gyerek képes radikális változásokra, mely radikális változások radikális rugalmasságot is követelnek.

Rá kellett tehát jönnünk, hogy fogalmunk sincs, mitől alszik el egy gyerek. A végigaludt éjszakától az óránkénti ébredésig mindenre volt már példa az elmúlt másfél évben, függetlenül attól, hogy milyen altatási heurisztikát alkalmaztunk. Hosszú ringatás kendőben, kézben, vállon, ágyban, óvatos lóbálás a mózeskosárban, éneklés (tehetetlenségemben egy idő után már a „Parasztkantáta” alsó szólamát is bevettem a repertoárba), éjjeli játék, hajnali olvasás, sírok, fojtott hangon káromodom, nyakamon kidagadnak az erek, fogam

az alsó ajkamba mélyed, arcizmaim görcsben, hát így tényleg nem lehet altatni.

Nem kell és nem is lehet tökéletes szülőnek lenni, írja Bruno Bettelheim *Az elég jó szülő*¹ című könyvében. Szabad hibázni, és bőven jó, ha az ember megpróbál *elég jó* lenni. De mi még ettől is bőven messze érezzük magunkat, miután szűk tizennyolc hónap alatt nem sikerült rájönnünk, mitől alszik egy gyerek, amikor például én bármikor és bárhol képes lennék elaludni. Ülve, állva, buszon, sőt akár gépelés közben is. Néha úgy érzem magam, mint a legnagyobb partiarc, aki hajnali négykor még átmegy a Piafba egy jó kis afterre, máskor meg úgy, mint Arthur Koestler regényének, a *Sötétség délbennek*² a főhőse, Rubasov, akit kihallgatótisztje a leghetetlenebb időpontokban ébreszt fel a börtönben, hogy bevallja végre azt, amit tett, vagy inkább, amit nem tett.

Közben meg nem értem, hiszen esténként mindig mindent ugyanúgy csinálunk. A lefekvés előtti rutinhoz már-már kényszeresen ragaszkodva vacsorázunk, aztán egy kis játék, fürdetés, átöltözés, mese, hálózásába be, villanyleó, ringatás, kijövünk, pár perces magány, aztán visszamegyünk, hogy álomba ringassuk. Fél kilenckor már alszik is. Minden éjszaka tökéletesen indul. Aztán viszont azt se tudjuk, hol vagyunk, hány óra van, amikor először felébred. Ha azt hiszem, tök sokat aludt, kiderül, hogy még egy óra sincs, máskor meg majdnem átaludta az éjszakát. Visszaaltatni néha két perc, néha másfél-két óra; olykor négy-öt órára is képes

visszaaludni, de volt már olyan is, hogy a komoly küzdelem eredménye egy erős hatperces alvás lett. Visszaosontam a szobánkba, betakaróztam, átmelegítettem magam alatt a kihűlt lepedőt, helyreállítottam a szinuszritmusom, majd felkeltem újrakezdeni.

A tanult tehetetlenséget rólunk lehetne mintázni: egyszer felkelünk vele játszani, máskor folyamatosan, felváltva altatunk, megint máskor pedig, teljes kétségbeesésünkben, még az alvástréninget kipróbáljuk, de persze húsz percig is alig bírjuk. Pedig – megbízható szakemberek ajánlásával a hátlapjukon – remek kézikönyvek segítenek bennünket. A stratégia a legegyszerűbb. Tedd le a gyereket az ágyba, köszönj el, majd gyere ki. Ha sír, öt perc után menj vissza, vedd ki az ágyból, tedd vissza, köszönj el, gyere ki. Ha még mindig sír, amire azért van esély, ne öt, hanem tíz perc után menj vissza. Aztán ha továbbra sem alszik el a gyerek, akkor növeld a terhelést tizenöt, húsz, huszonöt, harminc, harmincöt percre. És így tovább, egészen addig, amíg el nem alszik. Hogy ezt hány percig, hány éves korig érdemes próbálgatni, arról nem írnak ezek a könyvek, mint ahogy azt az evidenciát is kiválóan a szőnyeg alá söprik, hogy minél több időt sír egy gyerek, annál nehezebb megnyugtatni, arról a hororról pedig, amit a gyerek ezalatt feltehetően, a szülő pedig garantáltan átél, pláne hallgat a tudomány. Szóval szülő és gyerek legyen a talpán, aki ezt végig tudja csinálni, de kísérletező kedvűek kipróbálhatják. Elővigyázatosságból javaslom az ajtók hangszigetelését, az ágyak padló-

hoz szögelését, és érdemes valamilyen tudatmódosítót is beszerezni a gyötrő büntudat kezelésére.

Amikor aztán felvesszük, vizet kér, majd pillanatok alatt megnyugszik (minket meg nyilván mardos a büntudat), visszajeti fejét a vállunkra, majd ritmikus, alvásra utaló szuszogásba kezd, de közben nem tudhatjuk, hogy valóban alszik-e. Letesszük. Néha simán ki tudunk jönni a szobájából, ilyenkor még arra se ébred fel, amikor a vaksötétben a konyhában véletlenül felrúgok egy széket. Olykor viszont az is hiába, ha milliméterenként emeljük fel a kezünket a hátáról, óvatosan csökkentve a nyomást. Mert aztán hol az első parketta-reccsenésre ébred fel, hol arra a minimális légmozgásra, amit az ajtó hangtalan csukódása eredményez. Akárhogy alakul is, másnap küzdünk az ébren maradásért (én meg a lüktető fájdalommal a lábujjaimban), ellentétben a gyerekünkkel, aki tökéletesen jól van akár nettó hat óra alvás után is. A legkiábrándítóbb, ha akkor ébred először, amikor mi még le sem feküdtünk, de azért ez szerencsére elég ritkán fordul elő.

Egyszer elkeseredettségemben még *A suttagó mindent megold*³ című könyvet is megvettem, de hát sajnos nem hiszek az olyan, túlon túl leegyszerűsítő technikákban, mint amilyen a *4É napirend* (Étkezés, Ébrenlét, Édes álm, Én) vagy a „mindig működő” *susog-ütöget* módszer: fektesd a hasára, ütemesen ütögesd a hátát, mondd, hogy sssst, sssst, sssst, és akkor tuti elalszik. Aha, csak éppen nem marad a hasán, a sírástól meg még én sem hallom a saját sssstegésem. A másik prob-

léma, hogy elég hamar ideges leszek az olyan könyvektől, amelyekből az író félrebiccentett fejjel, a babanyelvet lefordítva próbál kiszólni az idióta olvasóhoz: *Hé, Anya és Apa, annak idején ti akartátok így. Most azért sírok, mert azt se tudom, mi a kiságy, azt meg végképp nem, hogyan aludjak most két meleg test közelsége nélkül.*

Az egyetlen reménysugár a rosszul alvó, de optimális melatonin- és kortizolszintű (az egyik az alvásért felelős hormon, a másik pedig a stresszhormon) gyerekek szüleinek, hogy az első egy-két évben minden és folyamatosan változik. Így aztán ezek a gyerekek tényleg bármire képesek, még arra az abszurdításra is, hogy egyszer csak, váratlanul átaludjanak egy éjszakát, bár igaz, arra is, hogy a szülőknek biztosított többhétnyi paradicsomi állapotnak egyik pillanatról a másikra végét vessenek.

A Suttogó-módszert magasztalók számára a sírni hagyás – függetlenül attól, hogy mennyi időről van szó – egyenlő az emberkínzással, mert az elalvás nehéz és félelmetes egy gyerek számára, a sírás pedig hormonális, szocializációs szinten és a kötődési normákat tekintve is maradandó károkat okoz. Borzalmas lenne, ha ez valóban így lenne, hiszen sem a sírást, sem azt nem lehet megúszni, hogy időnként magára hagyjuk a gyereket. Nem a prérin, farkasok között. Hanem mondjuk a kiságyában addig, amíg kimegyünk a vécére. Vagy lezuhanyozunk. Nyilván mindenki a legjobbat szeretné a gyerekének, de egy szerető, értőn odafigyelő és biztonságot nyújtó család életébe befér az időnkénti sí-

rás, sőt rövid ideig akár a sírni hagyás is. A gyerekek ugyanis, még az egész kicsik is, minden látszat ellenére nemcsak elszigetelt eseményekre reagálnak, hanem észreveszik a kontextust. Abban pedig benne van a szülők ölelő visszatérése is.

HOL A GYEREK HELYE?

Altatni tehát nem tudunk, a bölcsőde viszont bevált: már túl vagyunk egy kéthetes bölcsődei beszoktatáson és egy betegség miatti, egyhetes kimaradáson, ami közben négy napig *anya* sem volt itthon – az intézménysüléssel a neveink is megszűnnek. A beszoktatás utáni első néhány héten, amikor otthagytuk a tizenhét hónapos gyerekünket, nagyon sírt, de még fel se vettük a cipőnket, már meg is nyugtatta őt bölcsődei gondozója. Amikor pedig érte mentünk, kellett ugyan bő húsz perc, mire feloldódott, de ezeket a perceket leszámítva velünk is és a bölcsődében is nagyon jól érezte magát. Aztán egy hónap után már elköszönni is alig lehetett tőle, úgy szaladt be reggelente. Bent aztán jól eszik, olyanokat is, amikről még csak nem is hallottunk (salátafőzelék, túrófelfújt, gyökérfőzelék), jókat játszik, jól kommunikálja az igényeit, pontosan tudja, mi hol van, jól alszik (többet, mint itthon), és nem válik kezelhetlenné, miután hazajön.

Nem tudom, hogy szerencsénk volt-e. Hallottunk már könnyebb és nehezebb beszokásról és teljes ku-



darcról is, éppen ezért felmerült bennünk néhány kérdés a bölcsődével kapcsolatban. Jó-e, baj-e, kell-e, szabad-e bölcsődébe adni a gyereket? Ha igen, milyenbe? Magánba vagy államiba, hány órára, hány éves kortól, bent egyen-e, de hát otthon sem eszik, bent aludjon-e, de hát otthon is alig tudjuk elaltatni, arról nem is beszélve, hogy mi van, ha beteg lesz, vagy ha mégis földhöz vágja magát, amint beérnek a szülők, vagy ha egész nap csak utánuk sír, folyton megbetegszik, vagy katonán veri a fejét a falba, amíg végül a gondozók fel nem adják, és fel nem hívják a szülőket?

Ha ezekre a kérdésekre a közgondolkodásban keressük a választ, akkor igazán nincs nehéz dolgunk, csak meg kell nézni egy 2002-es⁴, illetve az idő múlását kevéssé mutató 2014-es⁵ reprezentatív felmérés eredményét, amelyből kitűnik, hogy a társadalom egésze nem sokat dilemmázik a témán. A megkérdezett nők és férfiak nagy része ugyanis egyetértett az olyan állításokkal, mint például hogy hatéves kora előtt mindenképp megsínyli egy kisgyerek, ha az anyja munkát vállal; hogy a család élete is megsínyli, ha a feleség teljes munkaidőben dolgozik; no meg hogy a férfi feladata a pénzkeresés, a nőé pedig a család működtetése.

Ennek fényében már mezei halandóként sem kell sokat cécóznunk a bölcsődeügyön, ugyanis még ha az intézmény maga jó is, a családnak és a gyereknek mindenképp rossz lesz. Nincs mese, én, rendes férfiként, megyek pénzt keresni, a feleségem meg marad otthon. Akár van ehhez kedve, akár nincs – mert esetleg szíve-

sen dolgozna is egy idő után, akár keresek eleget hármunkra, akár nem.

A hazai közgondolkodás annyira egységes, normatív és büntudatkeltő ebben a témában, hogy nem csoda, hogy még a vonatkozó szakirodalom is bölcsődeellenes. Ahhoz azonban, hogy megértsük, mennyire kontextusfüggő minden, hogy el merjük hinni, nincsenek általános igazságok, érdemes elmenni például Hollandiába, ahol, ha mégsem otthon, hanem kórházban születik egy gyerek, három óra után már mehet is haza. Vagy Franciaországba, ahol a nyolchetes gyereket már lehet is vinni bölcsődébe. Nekem nem hangzik ideálisnak, de ezek a gyerekek is felnőnek valahogy. Persze ott vannak részmunkaidős állások, meg sok bölcsőde, jobb kereset.

Magyarországon mindez kevésbé jellemző, intézmény alig, részmunkaidős állás még kevesebb, van viszont hosszú, három évig tartó gyés (erről *A kötődésről* című fejezetben majd még bővebben is szó lesz). Az ország normái tehát meghatározzák a szülők normáit: Magyarországon három évig lehet valamelyik szülő otthon. És mivel ez már fél évszázada így van, sokan azt gondolják, hogy ez így helyes, ez kell a családnak, sőt: bárhogy másképp káros. Az, hogy ez alatt az idő alatt az anya (vagy elenyésző, de azért szép lassan növekvő számú esetben az apa) kiesik a munka rutinjából, a munkaerőpiacról, esetleg elavul a tudása, nem számít. Az szintén irreleváns, hogy esetleg a családnak mindkét szülő keresetére szüksége van megszokott életminősége

fenntartásához. Arra pedig gondolni sem szabad, hogy esetleg egy anya is szívesen csinál mást a játszótéren, pelenkázáson, háztartásvezetésen kívül.

És azt se hiheti senki komolyan, hogy a francia gyerekeknél a magyar gyerekek lelkileg egészségesebbek. Lehet ugyan, hogy másképp, más formában, de biztos, hogy nem jobban kötődnek a szüleikhez. Mert akkor azt is hinnünk kellene, hogy egyes afrikai törzsek gyerekei, akik életük első részét az anyjukra kötözve élik le, a legboldogabbak, azok az albán gyerekek pedig, akik életük első hónapjait szorosan bepólyázva, egy kiságyban töltik, a legboldogtalanabbak.

Nem. Ez biztosan nem így van, muszáj lenniük más összetevőknek is.

Valójában nem lehet sorrendet felállítani, hiszen a boldogság relatív, kulturálisan konstruált, közel sem univerzális fogalom, és főleg a szülő-gyerek kapcsolat illeszkedésén múlik.

Éppen ezért érdemes a bölcsődével kapcsolatban felmerülő kérdésekre egyszerre szociológusként (ami nem vagyok) és szociálpszichológusként is tekinteni. Innen nézve pedig a bölcsőde igenis fontos szocializációs terep, ott van fűtés, napi ötszöri étkezés, játékok, alapvető higiéniai feltételek és orvosi, védőnői ellátás, amit sok, nagyon sok család egyszerűen nem tud megadni a gyerekének. Önhibáján kívül.

És az sem utolsó szempont, hogy a család egésze, illetve az egyes családtagok mitől és mikor érzik jól magukat. Itt sincsenek tehát univerzálisan alkalmazható

szabályok – illeszkedések vannak, és ugyanúgy belefér az is, ha az ember nem szeretné bölcsődébe vinni a gyerekét, mint az is, ha akár már egyévesen elviszi. Van is egy vicc: három ember beszélget arról, hogy mikor is kezdődik az élet. Az első azt mondja, akkor, amikor megfog a gyerek. A második azt, hogy akkor, amikor megszületik. Végül a harmadik azt mondja, akkor, amikor a kutya is meghalt, és a gyerekek is kiröppentek.

A vicc a maga kissé provokatív módján annak a társadalmi elvárásnak a tarthatatlanságára világít rá, hogy a szülő dolga a gyerek biológiai igényeihez igazítania az életét. Az ember – szülő is, gyerek is – éppannyira társadalmi, mint biológiai lény, és ebből az következik, hogy néha kompromisszumot kell kötniük.

A mi életünkhöz természetesen éppúgy hozzátartozik a gyerekünk, mint mindaz, amibe a születése előtt belenőttünk, így aztán vágyunk mindkettőre. Épp ezért döntöttünk úgy, hogy tizenhét hónapos fiunk egy kellemes szeptember elsején meg fogja kezdeni bölcsődei életét. Mert hisszük, hogy jót tesz a közösség. Mert a feleségem dolgozni szeretne a második gyerekünk megszületése előtt, én pedig azt szeretném, ami neki is jó. Mert nem hiszünk abban, hogy egy anyának feltétlenül a gyereke mellett a helye a gyerek két-három éves koráig. Abban viszont hiszünk, hogy attól lesz jó egy gyereknek, ha közben a szüleinek is jó. Éppen ezért nemcsak ringatóra, baba-mama klubba, babaúzásra, játszóházba járunk, hanem kávézókbá, kiállításokra,

sétálni, a barátainkkal találkozni, és olyan helyekre is, ahol nemcsak a gyerekünk, de mi is jól érezzük magunkat.

Mindezen szempontok mérlegelése mellett is lehet persze arra a következtetésre jutni, hogy mindenkinek jobb lesz, ha a gyerek otthon marad. Mi mégis úgy döntöttünk, hogy szeretnénk, ha bölcsődés lenne a fiunk. A jó beszoktatás nyitja pedig négy, nem is olyan bonyolult tényezőben rejlik.

Egy: Amikor az ember rászánja magát arra, hogy szeretné, ha bölcsődébe járna a gyereke, érdemes valóban ezt akarni, sőt vágyni rá. Már csak a hitelesség kedvéért is.

Kettő: Az sem árt, ha a szülő bízik a gondozókban, az általuk javasolt beszoktatási ritmusban, el tudja és el is meri hinni, hogy az átmeneti nehézségek (például a beszoktatással járó sírás) után azért a dolgok majd jóra fordulnak. Fontos tudni, hogy a bölcsődei beszoktatás nem egyik pillanatról a másikra, hanem szépen lassan, fokozatosan, egy-két hét alatt történik. Mindehhez persze az is fontos, hogy a szülők olyan bölcsődét válasszanak, amiben úgy érzik, meg tudnak bízni. Sajnos, ahogy távolodunk a fővárostól, egyre kevesebb a bölcsőde, szóval a szabad választás egyáltalán nem olyan szabad.

Három: Érdemes a gyerekeket minden reggel ugyanazzal a következetességgel bevinni.

Négy: Az otthon kialakult játzmák, amelyek sok mindent megnehezítenek, a bölcsődében nincsenek.